

Artemiksen talvileiri 5.-7.1.2024, ohjelma

päivitetty 5.12.2023

Urheilupuisto Kisakeskus, Raasepori

Päivä/Aika	Ohjelma	Tila	Ammuntatilat käytössä	
			juoksusuora	liikuntasali
pe 5.1.				
15.00-18.30	Saapuminen oman aikataulun mukaan	Vastaanotto päärakennuksessa		
15.00-21.00	Vapaaharjoittelu	Juoksusuora, liikuntasali	x	x
18.30-20.30	Leikkimielinen leirikisa 1	Juoksusuora	x	x
21.00	Iltapala	Ruokala		
la 6.1.				
8.00-9.00	Aamupala	Ruokala		
9.00-10.30	Lajikohtainen valmennusosio		x	x
	Pitkä- ja vaistojouset	Juoksusuora	x	x
	Taljat	Juoksusuora	x	x
	Ratsu- ja tähtäinjouset	Liikuntasali	x	x
11.00-12.00	Yhteinen ulkoilu			x
12.30-13.30	Lounas	Ruokala		x
13.30-14.30	Teoria / Luento, aihe tarkentuu	Luentosali päärakennuksessa		x
14.30-15.30	Vapaaharjoittelu	Juoksusuora, liikuntasali	x	x
15.30-17.00	Leikkimielinen leirikisa 2	Juoksusuora	x	x
17.00-18.00	Päivällinen	Ruokala		x
18.00-19.30	Leikkimielinen leirikisa 3	Juoksusuora	x	x
19.30-22.30	Sauna + avanto + iltapala saunalla	Rantasauna		
su 7.1.				
8.00-9.00	Aamupala	Ruokala		
9.00-10.30	Vapaaharjoittelu juoksusuoralla	Juoksusuora	x	x
9.00-12.00	Vapaaharjoittelu liikuntasalissa	Liikuntasali		x
12.00 mennessä	Huoneiden luovutus	Vastaanotto päärakennuksessa		x
12.00-13.00	Lounas	Ruokala		x
13.00	Kotimatka alkaa			x
13.00-14.30	Varsijousiampujien harjoitus	Juoksusuora	x	x

Pidätämme oikeudet muutoksiin.